

TAZIYQ HAMDA ZO‘RAVONLIKKA UCHRAGAN XOTIN-QIZLAR VA ULARNING VOYAGA YETMAGAN FARZANDLARINI HAYOTGA MOSLASHTIRISHDA PSIXOLOGIK XIZMATNING SAMARALI USULLARI VA AHAMIYATI

Sotivoldiyev G‘iyosiddin G‘ulomjon o‘g‘li

*O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Ijtimoiy himoya milliy agentligi
Andijon viloyati boshqarmasi Izboskan tumani “Inson” ijtimoiy xizmatlar markazi
Psixologlar guruhi bosh mutaxassisi*

Annotatsiya. Ushbu maqolada tazyiq va zo‘ravonlikka uchragan xotin-qizlar hamda ularning voyaga yetmagan farzandlariga ko‘rsatiladigan psixologik xizmatlarning ahamiyati va samarali usullari yoritilgan. Ruhiiy travmalar, ijtimoiy moslashuvdagi muammolar, qayta tiklanish jarayonida psixologik yondashuvlar va zamonaviy terapiya usullarining samaradorligi amaliy jihatdan tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: zo‘ravonlik, tazyiq, xotin-qizlar, farzandlar, psixologik xizmat, art-terapiya, travma, moslashuv, psixoterapiya, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash.

Bugungi kunda tazyiq va zo‘ravonlik muammosi jamiyatning dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, ayollar va ularning farzandlari bu kabi holatlardan jiddiy ruhiy va ijtimoiy zarar ko‘rmoqda. Oila a‘zolari tomonidan yoki tashqi muhitda sodir bo‘ladigan jismoniy, ruhiy, iqtisodiy va jinsiy zo‘ravonlik inson huquqlarining buzilishi bilan bir qatorda, psixik salomatlikka ham salbiy ta‘sir qiladi. Zo‘ravonlikdan aziyat chekkan xotin-qizlarning ko‘pchiligi o‘ziga bo‘lgan ishonchini yo‘qotadi, depressiya, xavotir, vahima holatlari, hatto o‘z joniga qasd qilish fikrlariga duchor bo‘ladi. Ularning farzandlari esa bu holatlardan psixologik travma olib, keyingi hayotlarida ijtimoiy muammolar, o‘qishdagi qiyinchiliklar, tajovuzkorlik yoki o‘ziga tortilish kabi muammolarni boshdan kechiradi.

Hech bir davlat yoki jamiyat zo‘ravonlikdan butunlay xoli emas. Axborot texnologiyalari taraqqiy etgan hozirgi davrda, ijtimoiy tarmoqlarda va ommaviy axborot vositalarida zo‘ravonlikka oid voqealarning tez-tez uchrashi bu holatni yaqqol tasdiqlaydi. Zo‘ravonlik har qanday joyda – ko‘chalarda, maktablarda, ishxonalarda, uyda va hatto bolalar bog‘chalarida ham sodir bo‘lishi mumkin. Bu hodisa jamiyat farovonligiga putur yetkazuvchi, inson salomatligi va hayotiga xavf soluvchi global muammodir.

Shu sababli bu toifadagi insonlarga psixologik yordam ko‘rsatish, ularni jamiyatga qayta moslashtirish, o‘zini qadrlash hissini shakllantirish va sog‘lom psixik muhitda yashash imkonini yaratish muhim hisoblanadi.

Zo‘ravonlikning quyidagi turlari ko‘p uchraydi:

- Jismoniy zo‘ravonlik – urish, kaltaklash, tan jarohatlari yetkazish;
- Ruhiy zo‘ravonlik – haqorat, doimiy nazorat, tahdid;
- Iqtisodiy zo‘ravonlik – moliyaviy resurslarni cheklash;
- Jinsiy zo‘ravonlik – majburlash, tahqirlash.

Bu holatlar natijasida ayollarda doimiy xavotirlik, uyatchanlik, o‘ziga ishonchsizlik, depressiv holatlar shakllanadi. Farzandlar esa ko‘pincha sustkash, qo‘rqoq, agressiv yoki o‘zini yakkalab yashovchi bo‘lib qoladi.

Zo‘ravonlik oqibatida insonlar hayotdan ko‘z yumadi, ko‘pchilik esa jismoniy va ruhiy jarohatlarga duchor bo‘ladi. Ayniqsa, 15–44 yoshdagi insonlar o‘rtasida zo‘ravonlik o‘limning asosiy sabablaridan biri sanaladi — erkaklar o‘limining taxminan 14 foizi, ayollarnikining esa 7 foizi shu sababga to‘g‘ri keladi. Bunday hodisaning oldini olish yo‘lidagi harakatlar, unga nisbatan jamiyatda ongli munosabatni shakllantirishdan boshlanishi lozim.

Zo‘ravonlik haqida ochiqchasiga gapirish ko‘plab kishilar uchun qiyinchilik tug‘diradi, chunki bu mavzu ko‘pincha shaxsiy hayotga, axloqiy, mafkuraviy va madaniy qadriyatlarga bog‘liq. Shu sababli, uni ochiq muhokama qilish rasmiy va norasmiy darajalarda qarshiliklarga uchraydi.

Zo‘ravonlik qurbonlariga ko‘rsatiladigan samarali psixologik xizmatlar quyidagilardan iborat:

- Individual psixologik maslahatlar – shaxsiy suhbatlar orqali muammoning ildiziga yetish, o‘zini anglashga yordam berish.

- Guruhli terapiyalar – o‘xshash muammoga ega insonlar bilan muloqot orqali ijtimoiy moslashuv.

- Art-terapiya – rasm chizish, musiqa, qo‘l mehnati orqali ichki hissiyotlarni ifodalash va davolash.

- Travma markazli yondashuv – travmadan so‘ng tiklanish bosqichlari.

- Kognitiv-behavioral terapiya (CBT) – salbiy fikrlar va harakatlarni ijobiyga o‘zgartirish.

- Oilaviy psixoterapiya – oilaviy nizolarni hal qilish, sog‘lom muhit yaratish.

Voyaga yetmagan farzandlar bilan ishlashda quyidagi yondashuvlar samarali hisoblanadi:

- O‘yin terapiyasi – bolalarda travmalarni ifoda qilish uchun eng qulay usul.

- Maktab psixologi bilan hamkorlik – bola xatti-harakatlaridagi o‘zgarishlarni aniqlash va yo‘naltirish.

- Ijtimoiy moslashuv dasturlari – do‘stlik, jamoada ishlash ko‘nikmalarini rivojlantirish.

- Ruhiy qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratish – ona va bola o‘rtasidagi iliq munosabatlarni qayta tiklash.

Ma’lumot o‘rniga shuni aytish joizki, Islom dini tarqalishidan muqaddam

johiliyat davrida ayollarga, qizlarga jirkanish va nafrat nigohi ila qaralgan, ular oyoq uchida ko‘rilgan. Qaysidir oilada qiz farzand dunyoga kelsa bu otaga isnod bo‘lgan. Qiz bola ming tahqirlar va zug‘mlar ostida katta bo‘lgan. Aks holda tiriklayin ko‘mib yuborilgan. O‘qish, ilm olish haqida-ku gap so‘z bo‘lishi ham mumkin emas edi. Ba‘zi tarixiy manbalarda keltirilishicha, johiliyat davrida qiz farzand tug‘ilsa, buni ota qayg‘u bilan qabul qilgan. Qizni isnodiga chidab yurish yoki uni tiriklayin ko‘mib yuborishdek tuban fikrlar haqida o‘y surgan. Agar tirik qoldirgan taqdirda ham qizini 5 - 6 yoshga kirganida, ovloqqa olib borib tiriklayin o‘z qo‘li bilan ko‘mib yuborgan hamda yengil tortgan holatda uyiga qaytgan. Bu haqida ona bechora bilsa ham, zamon hukmi ila otaga hech qanday qarshilik ko‘rsata olmagan. Ammo, ushbu holatlar uzoqqa cho‘zilmadi. Haq din hisoblangan Islom dini dunyoga tarqala boshlab, Muqaddas kitobimiz Qur‘oni Karimda ayollarga zo‘ravonlik qilishning naqadar og‘ir gunoh ekanligi, bunday chirkin ishga qo‘l urgan kaslar haqida bir qancha oyatlar nozil bo‘lgandan so‘ng, ayollarga erkinliklar berildi.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining birinchi hisobotida ta‘kidlanishicha, zo‘ravonlik borasidagi sukut va befarqlikni yengish uchun keng muhokamalar va chuqur tahlillar zarur. Albatta, yetakchilik va individual tashabbuslar muhim rol o‘ynaydi, biroq bu masalaga qarshi kurashda har tomonlama va barcha darajadagi hamkorlik muhim ahamiyat kasb etadi.

Afsuski, sog‘liqni saqlash tizimida zo‘ravonlik hali ham ko‘proq reaktiv va davolovchi yondashuv doirasida baholanmoqda. Ko‘plab sohalar o‘zining tor doirasida harakat qilgani bois, zo‘ravonlikning turli shakllari o‘rtasidagi bog‘liqlik ko‘pincha e‘tibordan chetda qoladi. Aslida esa, bu murakkab hodisani kompleks tarzda, tizimli va yondashuv asosida hal qilish zarur.

Sog‘liqni saqlash sohasi alohida shaxslarga emas, balki jamiyatning umumiy salomatligiga e‘tibor qaratadi. Shu bois, profilaktik chora-tadbirlar aynan xatar ostidagi guruhlariga yo‘naltirilgan bo‘lishi lozim.

Zo‘ravonlik holatlarini aniqlashda madaniy qadriyatlar, axloqiy me‘yorlar va ijtimoiy normalar katta rol o‘ynaydi. Shu sababli, zo‘ravonlikni aniqlashda bir xil, izchil ta‘riflardan foydalanish zarur, aks holda, to‘plangan ma‘lumotlar turli mamlakatlar yoki hududlar kesimida taqqoslab bo‘lmaydigan bo‘lib qoladi.

Zo‘ravonlik o‘z joniga qasd qilish, o‘z-o‘zini tahqirlash kabi o‘z-o‘ziga nisbatan va boshqalarga nisbatan amalga oshirilgan shakllarga ega. Oilaviy zo‘ravonlik – eng ko‘p uchraydigan holatlardan biri bo‘lib, u yaqin munosabatdagi shaxslar o‘rtasida sodir bo‘ladi. Uni erta aniqlash ko‘plab salbiy oqibatlarining oldini olishga yordam beradi.

Bundan tashqari, yoshlar o‘rtasida uchraydigan zo‘ravonlikka maktab, ish joyi, harbiy xizmat muassasalari kabi joylardagi holatlar kiradi. Bu holatlar ko‘pincha tasodifiy harakter kasb etib, begona shaxslar tomonidan ma‘naviy ezilish, jinsiy

tajovuz yoki tahqirlanish kabi shakllarda yuz beradi.

Jamoaviy zo‘ravonlik esa, odatda, muayyan guruh yoki shaxs o‘zini boshqa guruhga mansub deb hisoblagan holda siyosiy, ijtimoiy yoki iqtisodiy maqsadlarni amalga oshirish uchun qo‘llaniladi. Bunday zo‘ravonlik harbiy to‘qnashuvlar, genotsid, inson huquqlarining buzilishi, repressiya, terrorizm va uyushgan jinoyatlar ko‘rinishida bo‘lishi mumkin.

Zo‘ravonlik turlari tipologik jihatdan tahlil qilinsa, ularning jismoniy, jinsiy yoki psixologik shakllari ajratib ko‘rsatiladi. Shuningdek, beparvolik yoki muayyan resurslardan mahrum qilish orqali amalga oshiriladigan shakllari ham mavjud.

Tipologiya doirasida nafaqat zo‘ravonlikning harakteri, balki jabrlanuvchi va jinoyatchi o‘rtasidagi munosabatlar, shuningdek, holatning o‘ziga xos ijtimoiy konteksti va sabablari ham ko‘rib chiqiladi, ayniqsa jamoaviy zo‘ravonlik holatlarida bu jihatlar muhim ahamiyat kasb etadi.

Muammoni to‘liq tushunish uchun turli manbalardan olingan ma’lumotlar talab etiladi, jumladan: sog‘liq, jarohatlar, e’tiqodlar, iqtisodiy holat, jinoyatlar va siyosiy-huquqiy baza haqidagi ma’lumotlar. Bularni tahlil qilish orqali sog‘liqni saqlash tizimida samarali yondashuvni shakllantirish mumkin.

Shuni alohida ta’kidlash joizki, har yili sog‘liqni saqlash tizimi zo‘ravonlik holatlarining oqibatlarini bartaraf etish uchun sud xarajatlari, ishchi kuchi yo‘qotilishi, ish unumdorligini tiklash va boshqa maqsadlarda katta miqdorda mablag‘ sarflaydi. Zo‘ravonlikning sog‘liqqa salbiy ta’siri ko‘p hollarda faqat dastlabki bosqichdagina emas, balki uzoq yillar davomida ham sezilib, doimiy nogironlik – orqa miya shikastlanishi yoki oyoq-qo‘llarning harakatsiz holga kelishi kabi holatlarga olib kelishi mumkin.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, jismoniy shikastlanishlardan tashqari, zo‘ravonlik qurbonlari ko‘pincha ruhiy tushkunlik, spirtli ichimliklarga qaramlik, xavotirli holatlar, o‘z joniga qasd qilishga moyillik, istalmagan homiladorlik, reproduktiv salomatlik bilan bog‘liq muammolar kabi psixologik va xulq-atvordagi muammolarga duch kelishadi.

Ammo, ayniqsa, psixologik zo‘ravonlik holatlarida, zo‘ravonlik faktining o‘zi va uning ta’siri o‘rtasida bevosita, aniq sabab-natija bog‘liqligini aniqlash har doim ham mumkin bo‘lmaydi. Har bir inson zo‘ravonlikka o‘ziga xos, individual tarzda javob beradi. Bunda shaxsning yoshi, psixologik xususiyatlari, hissiy qo‘llab-quvvatlanish darajasi kabi omillar muhim rol o‘ynaydi. Faol pozitsiyadagi shaxslar ko‘pincha bunday vaziyatlarga chidamlir oq bo‘lishadi.

Zo‘ravonlikning salomatlikka ta’siri, shuningdek, u bilan bog‘liq vositachilik omillarini chuqur o‘rganish, samarali davolash va profilaktik dasturlarni ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi. Buning uchun zo‘ravonlik holatlarini iqtisodiy, ijtimoiy va psixologik omillar asosida tahlil qilish maqsadga muvofiq. Bunday

yondashuv, o'z navbatida, zo'ravonlikning ildiz sabablari va uni keltirib chiqaruvchi omillarni aniqlash, shuningdek, ularning oldini olish chora-tadbirlarini belgilash imkonini beradi.¹

Xulosa qilib aytganda, tazyiq va zo'ravonlikka uchragan xotin-qizlar va ularning farzandlarini jamiyatga qayta moslashtirishda psixologik xizmatlar muhim o'rin tutadi. Zamonaviy terapiya usullari, ijtimoiy-psixologik yondashuvlar, ruhiy salomatlikni tiklashga qaratilgan dasturlar orqali bu toifadagi insonlar hayotini ijobiy tomonga o'zgartirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Холмогорова А.Б. Суицидальное поведение: теоретическая модель и практика помощи в когнитивно-бихевиоральной терапии / А.Б. Холмогорова // Консультативная психология и психотерапия. 2016. – Т. 24. – № 3. – С. 144-163.
2. Шакурова З.А. О смысловых составляющих понятия «жизнестойкость» / З.А. Шакурова, Т.В. Наливайко, Е.И. Наливайко // Теоретическая, экспериментальная и прикладная психология: Сб. науч. тр. / Под ред. Н.А. Батурина. – Челябинск: Челябинский юридический государственный университет, 2003. – С. 160-164.
3. Navbahorova, G. N. (2021). Zo'ravonlikka uchragan xotin-qizlarga ko'rsatiladigan ijtimoiy va psixologik yordamning samaradorligi. Fanning Rivoji: Ilmiy Nashrlar Tahlili, 10(5), 76-84.

¹ Navbahorova, G. N. (2021). Zo'ravonlikka uchragan xotin-qizlarga ko'rsatiladigan ijtimoiy va psixologik yordamning samaradorligi. Fanning Rivoji: Ilmiy Nashrlar Tahlili, 10(5), 76-84.